

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES															
<p><b>Menú Neurosaludable</b> </p> <p><b>Producto Integral</b> </p> <p><b>Producto ecológico</b> </p>																<h1>MENÚ BASAL</h1> <h2>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN</h2> <h3>ENERO 2021</h3> 															
<p><b>-DÍA 11-</b> Arroz tres delicias Rombos de merluza con lechuga Fruta, leche y pan</p>				<p><b>-DÍA 12-</b> Crema de verduras Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche y pan</p> 				<p><b>-DÍA 13-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan <b>INTEGRAL</b></p> 				<p><b>-DÍA 14-</b> Macarrones carbonara Merluza en salsa con verduras Fruta, leche y pan</p>				<p><b>-DÍA 15-</b> Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Yogur y pan</p>															
Kcal:501	Prot:20	Lip:14	HC:72	Kcal:480	Prot:28	Lip:19	HC:52	Kcal:686	Prot:33	Lip:20	HC:87	Kcal:695	Prot:33	Lip:28	HC:74	Kcal:748	Prot:41	Lip:33	HC:61												
<p><b>-DÍA 18-</b> Patatas a la riojana Hamburguesa burger meat mixta con lechuga Fruta, leche y pan</p>				<p><b>-DÍA 19-</b> Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan</p>				<p><b>-DÍA 20-</b> Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zum de naranja y pan</p> 				<p><b>-DÍA 21-</b> Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan</p>				<p><b>-DÍA 22-</b> Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta, leche y pan</p>															
Kcal:650	Prot:29	Lip:35	HC:55	Kcal: 618	Prot:33	Lip:19	HC:70	Kcal: 542	Prot:33	Lip:17	HC:57	Kcal:648	Prot:32	Lip:21	HC:69	Kcal:360	Prot:34	Lip:13	HC:85												
<p><b>-DÍA 25-</b> Espaguetis con tomate y queso rallado Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Natillas y pan</p> 				<p><b>-DÍA 26-</b> Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan</p> 				<p><b>-DÍA 27-</b> Sopa de lluvia San Jacobo con lechuga y maíz Fruta, leche y pan</p>				<p><b>-DÍA 28-</b> Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan</p>				<p><b>-DÍA 29-</b> Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta, leche y pan</p>															
Kcal:545	Prot:18	Lip:20	HC:73	Kcal:556	Prot:22	Lip:26	HC:57	Kcal:521	Prot:15	Lip:48	HC:76	Kcal:636	Prot:24	Lip:17	HC:95	Kcal:651	Prot:33	Lip:22	HC:73												

Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, pueden informarse en la web [www.enasui.com](http://www.enasui.com) de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN</b> <b>ENERO 2021</b> <b>MENÚ SIN PESCADO</b>				
<b>-DÍA 11-</b> Arroz tres delicias <b>Cinta de lomo a la plancha con lechuga</b> Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 12-</b> Crema de verduras Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 13-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan <b>INTEGRAL</b>	<b>-DÍA 14-</b> Macarrones carbonara <b>Filete de ternera en salsa con verduras</b> Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 15-</b> Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Yogur y pan
<b>-DÍA 18-</b> Patatas a la riojana Hamburguesa burger meat mixta con lechuga Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 19-</b> Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	<b>-DÍA 20-</b> Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan	<b>-DÍA 21-</b> Alubias pintas con arroz <b>Filete de ternera con lechuga</b> Pettit suisse y pan	<b>-DÍA 22-</b> Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta, leche y pan
<b>-DÍA 25-</b> Espaguetis con tomate y queso rallado Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Natillas y pan	<b>-DÍA 26-</b> Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 27-</b> Sopa de lluvia San Jacobo con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 28-</b> Arroz con tomate <b>Filete de pollo en salsa con lechuga</b> Yogur y pan	<b>-DÍA 29-</b> Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta, leche y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<h1>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN</h1> <h2>ENERO 2021</h2> <h3>MENÚ SIN HUEVO</h3> <p>Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.</p>				
<p><b>-DÍA 11-</b>  Arroz tres delicias (sin huevo)  Cinta de lomo a la plancha con lechuga  Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 12-</b>  Crema de verduras  Muslitos de pollo con patatas  Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 13-</b>  Sopa de cocido  Cocido madrileño completo  Yogur y pan <b>INTEGRAL</b></p>	<p><b>-DÍA 14-</b>  Macarrones carbonara  Merluza en salsa con verduras  Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 15-</b>  Judías blancas estofadas  Filete de sajonia con lechuga y remolacha  Yogur y pan</p>
<p><b>-DÍA 18-</b>  Patatas a la riojana  Hamburguesa burger meat mixta con lechuga  Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 19-</b>  Lentejas a la hortelana  Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz  Yogur y pan</p>	<p><b>-DÍA 20-</b>  Crema de puerro y zanahoria  Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural  Zum de naranja y pan</p>	<p><b>-DÍA 21-</b>  Alubias pintas con arroz  Filete de merluza con lechuga  Pettit suisse y pan</p>	<p><b>-DÍA 22-</b>  Sopa de lluvia  Lacón a la gallega  Fruta, leche y pan</p>
<p><b>-DÍA 25-</b>  Espaguetis con tomate  Filete de merluza en salsa con lechuga y zanahoria  Fruta y pan</p>	<p><b>-DÍA 26-</b>  Judías verdes ECO rehogadas  Pollo asado con patatas  Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 27-</b>  Sopa de lluvia  Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz  Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 28-</b>  Arroz con tomate  Filete de merluza en salsa con lechuga  Yogur y pan</p>	<p><b>-DÍA 29-</b>  Garbanzos estofados  Salchichas con patatas  Fruta, leche y pan</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN</b> <b>ENERO 2021</b> <b>MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA</b>				
<b>-DÍA 11-</b> Arroz tres delicias <b>Cinta de lomo a la plancha con lechuga</b> Fruta y pan	<b>-DÍA 12-</b> Crema de verduras Muslitos de pollo con patatas Fruta y pan	<b>-DÍA 13-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	<b>-DÍA 14-</b> <b>Macarrones con salsa de tomate</b> Merluza en salsa con verduras Fruta y pan	<b>-DÍA 15-</b> Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
<b>-DÍA 18-</b> Patatas a la riojana Hamburguesa burger meat mixta con lechuga Fruta y pan	<b>-DÍA 19-</b> Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan	<b>-DÍA 20-</b> Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan	<b>-DÍA 21-</b> Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Fruta y pan	<b>-DÍA 22-</b> Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta y pan
<b>-DÍA 25-</b> <b>Espaguetis con tomate</b> Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan	<b>-DÍA 26-</b> Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	<b>-DÍA 27-</b> Sopa de lluvia <b>Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz</b> Fruta y pan	<b>-DÍA 28-</b> Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	<b>-DÍA 29-</b> Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<h1>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN</h1> <h2>ENERO 2021</h2> <h3>MENÚ SIN GLUTEN</h3> <p>Todo el pan y la pasta de este menú es apta para intolerantes al gluten.</p>				
<p><b>-DÍA 11-</b> Arroz tres delicias <b>Cinta de lomo a la plancha con lechuga</b> Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 12-</b> Crema de verduras Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 13-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan <b>INTEGRAL</b></p>	<p><b>-DÍA 14-</b> Macarrones carbonara Merluza en salsa con verduras Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 15-</b> Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Yogur y pan</p>
<p><b>-DÍA 18-</b> Patatas a la riojana <b>Hamburguesa de vacuno 100% con lechuga</b> Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 19-</b> Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan</p>	<p><b>-DÍA 20-</b> Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan</p>	<p><b>-DÍA 21-</b> Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Petit suisse y pan</p>	<p><b>-DÍA 22-</b> Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta, leche y pan</p>
<p><b>-DÍA 25-</b> Espaguetis con tomate y queso rallado Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p><b>-DÍA 26-</b> Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 27-</b> Sopa de lluvia <b>Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz</b> Fruta, leche y pan</p>	<p><b>-DÍA 28-</b> Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan</p>	<p><b>-DÍA 29-</b> Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta, leche y pan</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN</b> <b>ENERO 2021</b> <b>MENÚ SIN LEGUMBRE</b>				
<b>-DÍA 11-</b> Arroz tres delicias (sin guisantes) Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 12-</b> Crema de verduras (sin guisantes ni judías verdes) Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 13-</b> Sopa de fideos Filete de ternera en salsa con lechuga y maíz Yogur y pan <b>INTEGRAL</b>	<b>-DÍA 14-</b> Macarrones carbonara Merluza en salsa con verduras (sin guisantes ni judías verdes) Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 15-</b> Espinacas con patata Filete de sajonia con lechuga y remolacha Yogur y pan
<b>-DÍA 18-</b> Patatas a la riojana Hamburguesa de vacuno 100% con lechuga Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 19-</b> Acelgas con zanahoria baby Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	<b>-DÍA 20-</b> Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan	<b>-DÍA 21-</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan	<b>-DÍA 22-</b> Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta, leche y pan
<b>-DÍA 25-</b> Espaguetis con tomate y queso rallado Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan	<b>-DÍA 26-</b> Crema de calabacín Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 27-</b> Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 28-</b> Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan	<b>-DÍA 29-</b> Brocoli rehogado Pechuga de pavo con patatas Fruta, leche y pan